

# Estils

## YouTube com a teràpia

Joves que viuen una realitat o una situació complicada ho expliquen a les xarxes amb la intenció d'ajudar altres persones de la seva generació a reconèixer, acceptar i superar dificultats

NEREIDA CARRILLO  
BARCELONA

“**V**ull dir-li a la gent que el fet de tenir una discapacitat no és la fi del món”. Qui parla és **Lucy Edwards (04)**, una jove cega que, amb més de 28.000 subscriptors al seu canal de YouTube, intenta reconfortar i inspirar altres joves invidents que passin per un moment complicat. El canal combina tutorials, com ara com es maquilla, com lliga o com treballa una noia cega, amb altres vídeos més reflexius, emotius i terapèutics. “Només perquè triguis més temps a fer les coses no vol dir que no puguis ser com els altres”, diu Edwards en un vídeo amb més de 16.000 visualitzacions. Com ella, des de YouTube, Instagram i altres plataformes, els joves que viuen realitats dures o han superat reptes i dificultats parlen directament al cor d'altres adolescents que es troben en la mateixa situació i que busquen algú en qui emmirallar-se. La xarxa els uneix i els proveeix una primera teràpia.

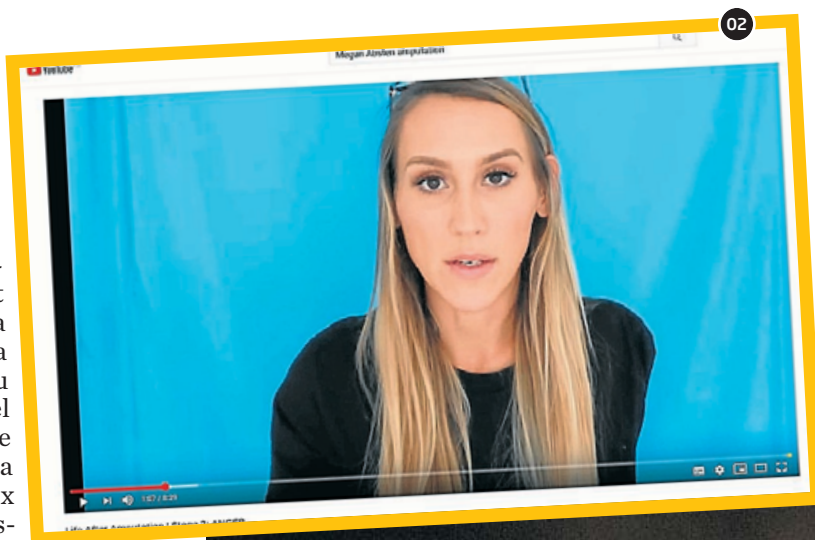
Per a Carme Estévez, psicòloga experta en noves tecnologies que exerceix als centres Parèntesi i GRAT, aquests continguts a internet poden ajudar altres joves amb dificultats a sentir-se compresos, acompanyats i esperançats. Segons aquesta professional, el testimoni d'aquests *influencers* podria equiparar-se a un grup d'autoajuda. “Trobar-te amb una persona que té una experiència similar pot resultar molt tranquil·litzador –assegura Estévez–, perquè t'ajuda a veure que el que sents és normal. També et pot ajudar a veure que no estàs sol, i això pot afavorir que ho expliquis a persones que tens al voltant. A més, pots veure que una persona que està passant pel mateix o que ja ho ha passat està en un altre punt més avançat d'un mateix problema o conflicte. Això anima i dona esperança”, destaca aquesta experta.

Té un ulls intensos i una veu molt segura, i des del 2016 encorat-

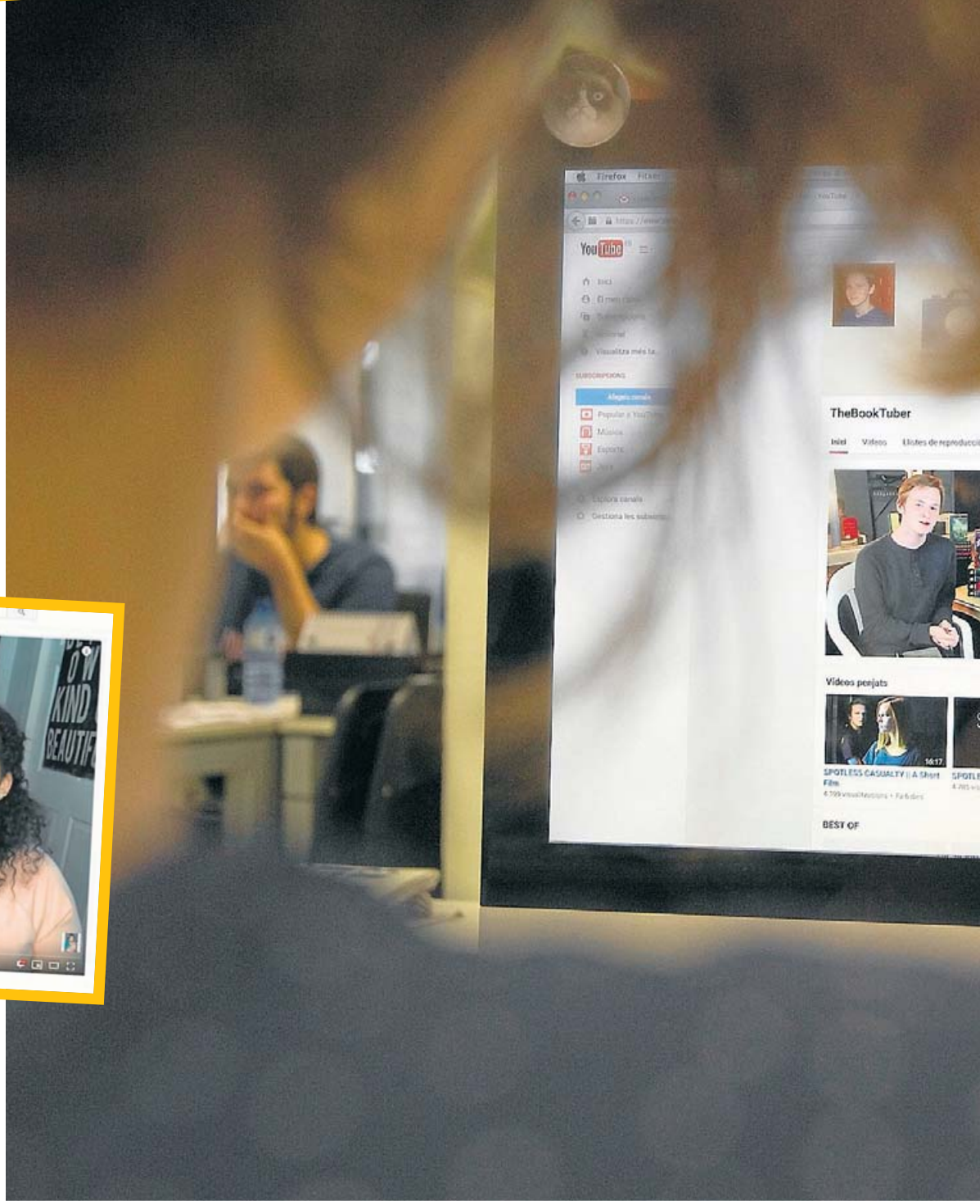
ja els seus prop de 3,5 milions de subscriptors a sentir-se bé amb el seu cos. “Utilitzo les xarxes socials per trencar estereotips”, diu **Killadamente (01)**, una *youtuber* que se sent molt a gust en una anomenada “talla gran” i que s'inclou en els continguts del *body positive*. Des de les xarxes, explica que va patir i pateix assetjament i hi respon amb humor. Ho fa, per exemple, en un vídeo en què es desdobra en dos personatges i quan repetidament li diuen “Grassa” i “Fas fàstic”, replica: “¿I la creativitat, què?”

Per a Liliana Arroyo, doctora en sociologia i experta en transformació digital i impacte social, és precisament en casos com aquests, de *bullying* o problemes que s'amaguen com els trastorns de conducta alimentària, que vídeos i continguts com aquest que fa Killadamente poden ser més útils. La sociòloga reflexiona: “De la mateixa manera que ens poden prescriure quines samarretes ens hem de posar o quin és el pintinat de moda, ¿per què els *influencers* no poden ajudar-nos a identificar un problema i dir-nos «Jo també l'he passat», «No estàs sol» i «Aquests són els símptomes»?”

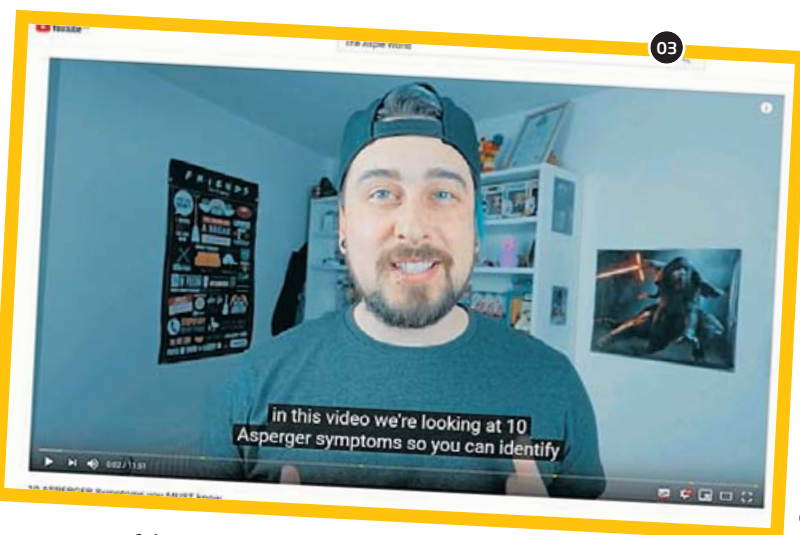
Lluny de les estampes idíl·liques a la platja o àpats exquisits, hi ha joves que reflecteixen a la xarxa una realitat poc representada, la de la ràbia, la tristesa, però també la superació i l'esperança. És el cas, per exemple, del Dan, un jove que al seu canal de YouTube **The Aspie World**



(03) aborda una malaltia poc coneguda: la síndrome d'Asperger. Per a Arroyo, que la xarxa tregui a la superfície tots aquests temes “és una manera de trencar el postureig”. Aquesta doctora en sociologia afegeix: “Les misèries humanes també formen part de nosaltres i voler projecta això a les xarxes les humanitza”. Estévez coincideix a dir que aquests continguts afavoreixen l'acceptació d'emocions negatives i ens conviden a viure menys ansiosos: “Ens ajuden a poder normalitzar les emocions desagradables i a poder-







hi connectar.

Som una societat molt desconectada d'aquestes emocions”.

Precisament d'això tracta un dels vídeos que la jove dels Estats Units **Megan Absten (02)** ha penjat al seu canal de YouTube. S'ha visualitzat més de 15.000 vegades. Amb el títol *La vida després d'una amputació: fase 2, ira*, explica com va anar accep-

teix el seu suport, però tu el rebutges perquè estàs molt enfadada”. A YouTube, però també a Instagram, Absten explica com fa esport, com aconsegueix rinxolar-se els cabells amb una mà, dona trucs per cordar-se les vambes o explica com és l'experiència d'anar a la platja amb només un braç.

tant la seva nova situació. Va tenir un accident amb només 14 anys en què va perdre el braç esquerre i això li va canviar la vida. “Vaig estar molt enfadada durant molt de temps”, se sincera Absten, que continua: “La gent t'ofe-

El vídeo de la primera fase de superació del trauma d'Absten, la de negació, té més de 79.000 visualitzacions. La noia s'hi sincera, explica que el seu procés de dol va trigar tres anys i recomana als que la veuen que deixin aflorar el dol i les emocions negatives, perquè com més les neguin, més temps durarà el procés d'acceptació. Són paraules directes, clares, que de ben segur que serveixen a les persones que viuen una situació similar i per a les quals aquest testimoni des de l'empatia els estava la fúria. Per a Estévez, és en aquests dos primers estadis, el de la negació i la ira, que aquesta mena de vídeos poden resultar més terapèutics, però també en la fase d'acceptació. “L'influencer serà un facilitador, ajudarà a fer el pas, a fer que es tingui menys vergonya alhora d'explicar-ho a la gent del voltant, que és quan és més terapèutic parlar”, reconeix la psicòloga.

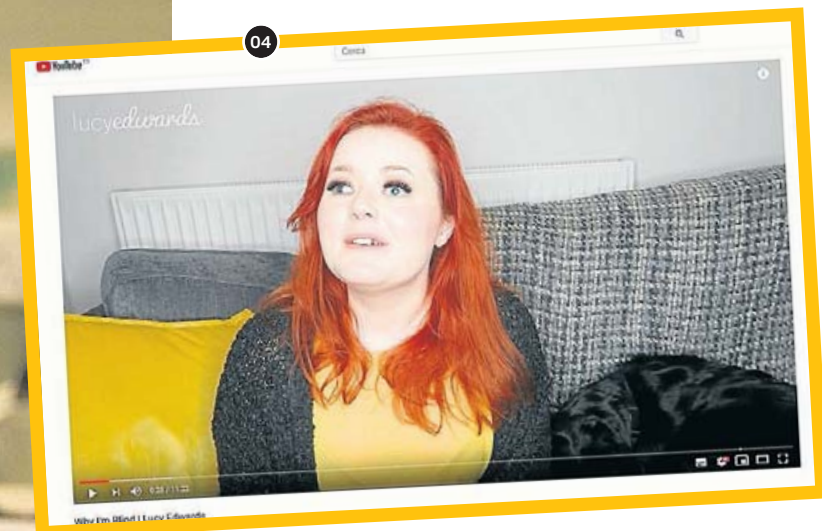
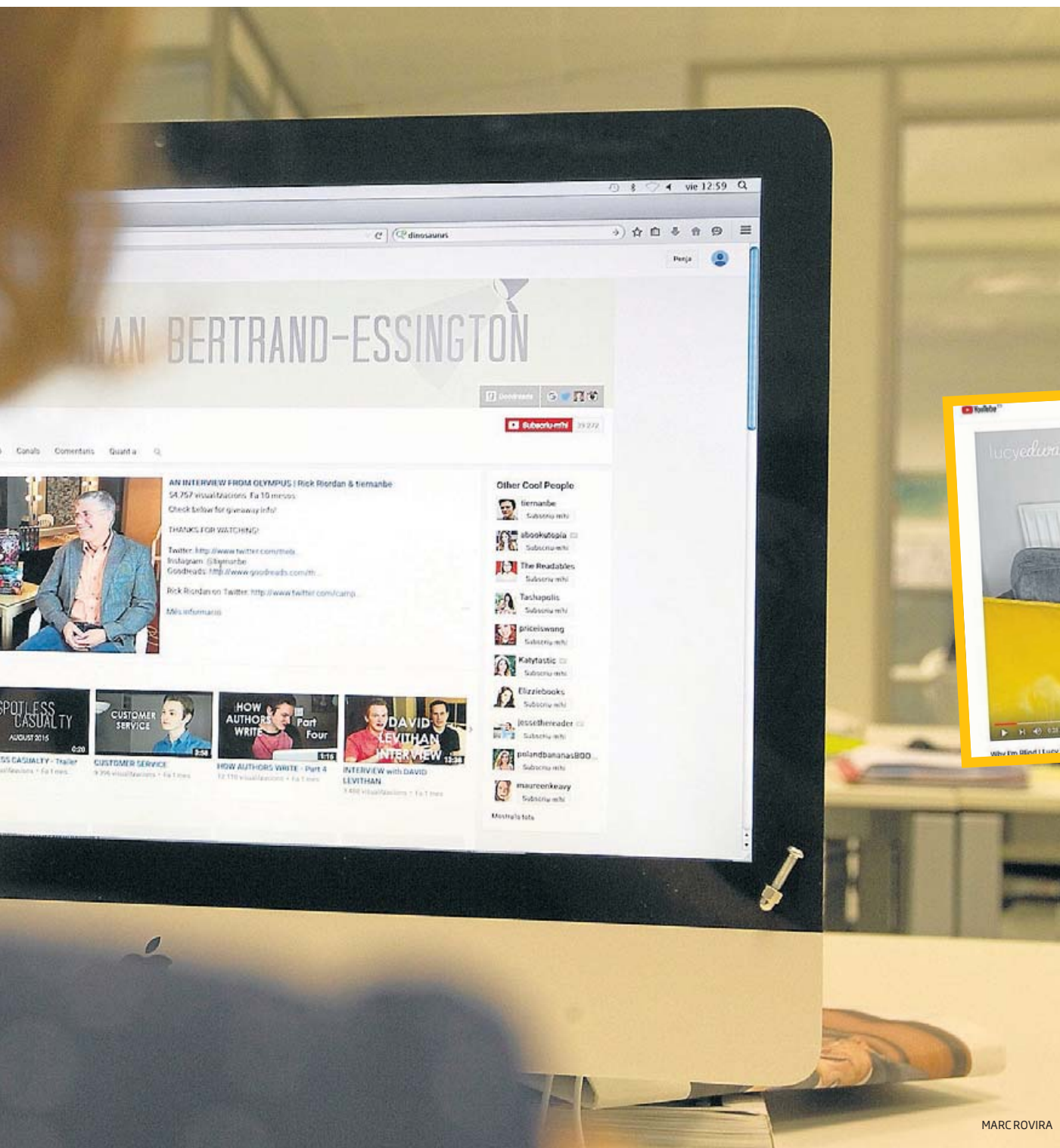
“Quan tenia dubtes, em va anar molt bé veure aquests vídeos”.

**Utilitat**  
Aquests continguts poden ajudar persones amb dificultats similars

**Veracitat**  
Lluny d'estampes idíl·liques, aquests joves mostren una realitat crua

L'Hugo reconeix que va navegar per internet a la recerca de testimonis que l'ajudessin amb la seva identitat de gènere. I ara és ell el que penja a YouTube aquesta mena de continguts per ajudar altra gent. L'Hugo és un jove de Barcelona que, des del 2017, explica a la popular xarxa de vídeos la seva experiència de transició d'una noia a un noi. El seu canal té més d'11.500 subscripcions i difon missatges per erosionar i superar les pors que poden neguitejar els adolescents en aquesta situació. Els parla de tu a tu: “Estàs veient aquest vídeo per saber si ets transsexual o no quan, en el fons, si t'estàs fent aquesta pregunta és per alguna cosa”. Per a l'Hugo, YouTube va ser un bàlsam tant en l'estadi d'identificació com en aquesta fase d'acceptació, en què explicar el seu procés també l'ajuda. Estévez assegura que parlar-ne ajuda a superar situacions complicades: “El fet de poder-ho explicar forma part del procés de superació. Ens posa en contacte amb altres punts de vista i cada vegada que ho anem explicant, acaba sent menys catastròfic”.

Malgrat l'efecte tranquil·litzador d'aquest tipus de continguts a YouTube o a Instagram, Arroyo també veu riscos si “es comencen a seguir receptes no supervisades per un professional”. Per això, tant ella com Estévez reconeixen que, si bé les xarxes poden ajudar a reconèixer i acceptar un problema, a l'hora d'abordar-lo aconsellen consultar un especialista. En qualsevol cas, les plataformes ajuden a trobar i desvirtualitzar altres



adolescents que visquin el mateix. Ho explica Arroyo: “Com que les xarxes poden ser horitzontals, això fa que no només ens emmirallem amb l'influencer, sinó també amb la gent que l'està seguint i amb qui podem contactar. L'influencer fa d'esquer i genera una comunitat que té el mateix interès i, a partir d'aquí, els joves poden trobar-ne d'altres com ells”. Aquests joves valents demostren que a la xarxa, de vegades, la realitat és crua; que no tot és immediat, que hi ha processos, com el del dol, i també certifiquen que, de tant en tant, YouTube pot ajudar a fugir de la soledat. —